

Sleep and Sleep-wake rhythm in older adults with intellectual disabilities

1. Actigrafie moet worden toegevoegd aan het diagnostisch arsenaal van artsen voor verstandelijk gehandicapten. *(dit proefschrift)*
2. Ouderen met een verstandelijke beperking liggen te lang in bed en hebben daardoor mogelijk een verhoogd risico op depressie. *(dit proefschrift)*
3. Om slaapproblemen adequaat op te kunnen sporen moet de kennis over slaapproblemen bij groepsbegeleiders al in hun opleiding worden vergroot. *(dit proefschrift)*
4. Actigrafie is geen geschikte methode om dutjes overdag op te sporen bij ouderen met een verstandelijke beperking. *(dit proefschrift)*
5. Aan cliënten die in staat zijn tot zelfrapportage moeten over slaapproblemen kwalitatieve in plaats van kwantitatieve vragen worden gesteld. *(dit proefschrift)*
6. Ook wanneer een cliënt ernstige motorische beperkingen heeft is een meting met actigrafie zinvol.
7. De zorg voor mensen met een verstandelijke beperking moet beter afgestemd worden op het individuele slaap-waak ritme van cliënten.
8. Slaapproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking kunnen voor een groot deel worden voorkomen door meer groepsbegeleiders per woongroep in te zetten.
9. Met cliënten naar buiten gaan moet een vast onderdeel zijn in de dagelijkse zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, ter preventie van vitamine D tekort en om het slaap-waak ritme te verbeteren.
10. Denk 's morgens. Doe 's namiddags. Eet 's avonds. Slaap 's nachts.
(William Blake 1757 - 1827)
11. Zalig is de man die het overdag te druk heeft om zich zorgen te maken en die er 's nachts te veel slaap voor heeft. *(Leo Aikman)*